MENTAE

V2 · OCTOBRE 2026

DÉROULÉ DE FORMATION

Rythme durable

Méthode Signal : énergie, récupération et charge pour durer comme dirigeant

Animée par **Renaud Democrate**
Consultant et formateur en santé mentale et leadership · EDHEC Grande École

DURÉE	FORMAT	LIEU	TARIF
18 heures	Présentiel + distanciel	Poitiers	990 € net

SOMMAIRE

Le déroulé, séquence par séquence

03	À propos du formateur et de la méthode
04	Déroulé pédagogique : vue d'ensemble
05	Comprendre et repérer
06	Récupérer et ajuster
07	Ancrer : J+30 et J+90
08	Fondements : recherche, témoignage, références
09	Objectifs et évaluations
10	Clôture, évaluation et suivi

Cadre de la session

Formation	Rythme durable : Méthode Signal
Sessions	Sur demande, en individuel ou en groupe de 6 à 8 dirigeants. Calendrier et inscription sur mentae.fr
Horaires	4 demi-journées 9h00-12h30 (pause de 15 minutes comprise) ; 2 classes à distance de 2 heures
Lieu	70 avenue du 8 Mai 1945, 86000 Poitiers ; visioconférence
Format	Présentiel et distanciel
Formateur	Renaud Democrate · renaud@mentae.fr

À PROPOS DU FORMATEUR

Renaud Democrate

Consultant et formateur en santé mentale et leadership, fondateur de MENTAE.

Formation	EDHEC Grande École (titre RNCP niveau 7, 2004)
Management	20 ans d'encadrement, 120 collaborateurs (LIDL, IN&FI)
Pédagogie	Formateur de cadres certifié (2013-2019), 1 200 stagiaires
Certifications	Intelligence émotionnelle, ACT, TCC (2025) ; Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM)



20 ans de direction en environnement exigeant

Renaud Democrate a dirigé des équipes et des centres de profit pendant plus de vingt ans (120 collaborateurs), avant de consacrer son activité à la santé mentale et à la performance durable des dirigeants, des indépendants et des équipes.

Formateur depuis 2013

Formateur de cadres certifié de 2013 à 2019 (1 200 stagiaires), il conçoit des formations fondées sur la psychologie du travail, les neurosciences et la pratique de terrain.

Une expérience vécue de la performance et de l'épuisement

Personnalité neuroatypique (bipolarité, TDAH, HPI), il a connu des pics de performance, des périodes de fatigue profonde, une liquidation et un rebond. Cette expérience fonde son exigence de méthodes concrètes et soutenables.

LA MÉTHODE SIGNAL

Chaque formation MENTAE suit la même méthode, née de ce parcours : les difficultés s'annoncent presque toujours par des signaux faibles, et c'est en apprenant à les lire qu'on garde la main.

1 · Comprendre

Ce qui se passe dans le cerveau sous pression, expliqué simplement et sourcé.

2 · Repérer

Ses propres signaux, déclencheurs et ressources, pour construire un outil personnel.

3 · Ancrer

Deux classes à distance (J+30, J+90) et une mesure de l'évolution à 3 mois.

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

Rythme durable : 18 heures

OBJECTIF GLOBAL

À l'issue de la formation, le dirigeant sera capable de repérer ses rythmes et ses signaux d'épuisement, de protéger ses temps de récupération et d'ajuster sa charge à son niveau d'énergie, à l'aide d'un plan d'énergie testé pendant trois mois.

Format

Durée	18 heures
Présentiel	4 demi-journées, 9h00-12h30 (pause de 15 minutes comprise), sur 6 à 8 semaines
Distanciel	2 classes de 2 heures, à J+30 et J+90
Prérequis	Aucun prérequis. Diriger une activité ou une équipe.

Un parcours progressif

1. **Comprendre fatigue et récupération** (séquences 1 et 2)
2. **Repérer ses rythmes et ses signaux** (séquences 3 et 4)
3. **Choisir ses routines de récupération** (séquences 5 et 6)
4. **Ajuster sa charge sur trois mois** (séquences 7 et 8)
5. **Ancrer à distance et mesurer l'évolution** (séquences 9 et 10)

Chaque séquence alterne apport court, mise en pratique, débriefing et transposition sur la situation réelle du stagiaire.

Vue d'ensemble des séquences

SÉQ.	HORAIRE	SÉQUENCE	MODULE	ÉVALUATION
DJ1 · S1	9h00-10h45	**Ouverture : durer sans s'user**	Module 1	Retour sur le positionnement (diagnostique)
DJ1 · S2	11h00-12h30	**Ce qui fatigue, ce qui recharge**	Module 1	Quiz de compréhension (formatif)
DJ2 · S3	9h00-10h45	**Ses rythmes**	Module 2	Exercice corrigé (formatif)
DJ2 · S4	11h00-12h30	**Signaux d'épuisement et témoignage**	Module 2	Carte de ses rythmes et signaux d'épuisement sur grille
DJ3 · S5	9h00-10h45	**Récupérer vraiment**	Module 3	Plan d'énergie, version 1 vérifiée
DJ3 · S6	11h00-12h30	**Tenir les périodes de rush**	Module 3	Mises en situation 1 et 2 sur grille
DJ4 · S7	9h00-10h45	**Ajuster sa charge sur 3 mois**	Module 4	Cas pratique (formatif)
DJ4 · S8	11h00-12h30	**Évaluation finale et clôture**	Module 4	Quiz final ; évaluation finale sur grille ; autoévaluation
J+30 · S9	2 h à distance	**Premier retour d'expérience**	Module 5	Retour d'expérience structuré
J+90 · S10	2 h à distance	**Bilan à 3 mois**	Module 5	Copenhagen Burnout Inventory et test PSS-10 à 3 mois, questionnaire à froid

DEMI-JOURNÉES 1 ET 2 · 7 HEURES

Comprendre et repérer

SÉQUENCE 1 · MODULE 1 — 9h00-10h45

Ouverture : durer sans s'user

OBJECTIFS

- Situer sa situation et ses attentes
- Décrire son niveau d'énergie actuel

CONTENUS

- Cadre, objectifs, confidentialité, protocole de sécurité
- Retour sur le positionnement et la mesure de départ
- Fatigue, stress chronique, épuisement : repères

MÉTHODES

Tour de table structuré, apport court, échange en binôme

ÉVALUATION

Retour sur le positionnement (diagnostique)

LIVRABLE

Fiche « ma situation de départ »

SÉQUENCE 2 · MODULE 1 — 11h00-12h30

Ce qui fatigue, ce qui recharge

OBJECTIFS

- Expliquer les mécanismes de la fatigue et de la récupération
- Situer son niveau de fatigue

CONTENUS

- Stress chronique et charge allostatique
- Sommeil, activité physique, alimentation : ce que dit la recherche
- Lecture de sa mesure de départ

MÉTHODES

Apports courts sourcés, autodiagnostic guidé

ÉVALUATION

Quiz de compréhension (formatif)

LIVRABLE

Profil énergie de départ

SÉQUENCE 3 · MODULE 2 — 9h00-10h45

Ses rythmes

OBJECTIFS

- Identifier ses pics et creux d'énergie
- Relier ses rythmes à son agenda

CONTENUS

- Rythmes de la journée et de la semaine
- Tâches qui vident, tâches qui rechargent
- Cartographie d'une semaine type

MÉTHODES

Analyse de l'agenda apporté, travail en binôme

ÉVALUATION

Exercice corrigé (formatif)

LIVRABLE

Carte de ses rythmes

SÉQUENCE 4 · MODULE 2 — 11h00-12h30

Signaux d'épuisement et témoignage

OBJECTIFS

- Identifier ses signaux précoces d'épuisement
- Distinguer fatigue passagère et épuisement

CONTENUS

- Signaux du corps, de l'humeur, du comportement
- Témoignage du formateur : de l'hyperactivité à la chute
- Carte rythmes × signaux

MÉTHODES

Témoignage, questions-réponses, atelier guidé

ÉVALUATION

Carte de ses rythmes et signaux d'épuisement sur grille

LIVRABLE

Carte de ses rythmes et signaux d'épuisement

DEMI-JOURNÉES 3 ET 4 · 7 HEURES

Récupérer et ajuster

SÉQUENCE 5 · MODULE 3 — 9h00-10h45

Récupérer vraiment

OBJECTIFS

- Choisir des routines de récupération réalistes
- Poser des frontières de déconnexion

CONTENUS

- Micro-pauses, vraies coupures, week-ends
- Détachement psychologique : couper vraiment
- Sommeil : routines réalistes pour un dirigeant

MÉTHODES

Démonstration, entraînement guidé, atelier individuel

ÉVALUATION

Plan d'énergie, version 1 vérifiée

LIVRABLE

Plan d'énergie, version 1

SÉQUENCE 6 · MODULE 3 — 11h00-12h30

Tenir les périodes de rush

OBJECTIFS

- Anticiper une période chargée
- Renégocier une échéance

CONTENUS

- Saisons et pics de l'activité
- Scénario « une période de rush »
- Scénario « renégocier une échéance »

MÉTHODES

Mises en situation en binôme, débriefing

ÉVALUATION

Mises en situation 1 et 2 sur grille

LIVRABLE

Plan de rush pour la prochaine période chargée

SÉQUENCE 7 · MODULE 4 — 9h00-10h45

Ajuster sa charge sur 3 mois

OBJECTIFS

- Ajuster sa charge à son énergie
- Planifier récupération et pics

CONTENUS

- Charge, priorités et renoncements
- Renégocier délais et engagements
- Plan d'énergie sur trois mois

MÉTHODES

Atelier individuel, relecture en binôme

ÉVALUATION

Cas pratique (formatif)

LIVRABLE

Plan d'énergie sur trois mois

SÉQUENCE 8 · MODULE 4 — 11h00-12h30

Évaluation finale et clôture

OBJECTIFS

- Présenter son plan d'énergie
- Évaluer ses acquis

CONTENUS

- Quiz final
- Présentation du plan d'énergie devant le groupe
- Préparation des classes à distance, clôture

MÉTHODES

Présentation devant le formateur et le groupe, feedback structuré

ÉVALUATION

Quiz final ; évaluation finale sur grille ; autoévaluation

LIVRABLE

Plan d'énergie finalisé

CLASSES À DISTANCE · 4 HEURES

Ancrer : J+30 et J+90

SÉQUENCE 9 · MODULE 5 — J+30 · 2 h

Premier retour d'expérience

OBJECTIFS

- Analyser l'usage réel de son plan d'énergie
- Ajuster ce qui n'a pas fonctionné

CONTENUS

- Ce qui a été appliqué depuis la formation
- Ce qui n'a pas fonctionné, et pourquoi
- Ajustements du plan d'énergie

MÉTHODES

Classe à distance en visioconférence, tour d'expérience, travail en sous-groupes

ÉVALUATION

Retour d'expérience structuré

LIVRABLE

Plan d'énergie, version 2

SÉQUENCE 10 · MODULE 5 — J+90 · 2 h

Bilan à 3 mois

OBJECTIFS

- Mesurer l'évolution depuis le départ
- Préparer la suite en autonomie

CONTENUS

- Copenhagen Burnout Inventory et test PSS-10 à 3 mois, comparés au départ
- Bilan des trois mois, objectifs de consolidation
- Options de suivi : Signal Veille et Bulles de Recul (saisons 2 et 4), cercle de pairs

MÉTHODES

Classe à distance, bilan guidé, échange collectif

ÉVALUATION

Copenhagen Burnout Inventory et test PSS-10 à 3 mois, questionnaire à froid

LIVRABLE

Bilan à 3 mois et plan de consolidation

FONDEMENTS

La recherche et le vécu qui fondent cette formation

01 · NEUROSCIENCES ET PSYCHOLOGIE

Ce que dit la recherche

Récupérer n'est pas optionnel
Quand les phases de récupération manquent, le stress répété use l'organisme (charge allostatique). (McEwen, 1998)

Couper mentalement
Se détacher du travail pendant ses temps libres est l'un des leviers de récupération les mieux établis. (Sonnentag, 2012)

Les micro-pauses comptent
De courtes pauses augmentent la vitalité et réduisent la fatigue. (Albulescu et al., 2022)

Le sommeil protège les émotions
Après une nuit sans sommeil, la réactivité de l'amygdale aux images négatives augmente d'environ 60 %. (Yoo et al., 2007)

Ce que la formation ne prétend pas

La formation ne diagnostique pas le burn-out et ne remplace pas un avis médical. Le Copenhagen Burnout Inventory sert à suivre une évolution, pas à poser un diagnostic. Aucune règle universelle d'hygiène de vie n'est imposée : chacun part de son rythme réel.

02 · EXPERTISE DU VÉCU

Témoignage du formateur : De l'hyperactivité à la chute

ÉPISODE RACONTÉ

Des périodes de très forte activité et de performance, suivies de phases de fatigue profonde : ce que ce rythme en dents de scie lui a coûté.

CE QU'IL ILLUSTRE

Pourquoi l'énergie se pilote sur l'année, pas seulement sur la journée.

CE QUE VOUS EN RETIREZ

Repérer ses saisons et protéger ses vraies coupures avant les périodes de rush.

CADRE

10 à 15 minutes, factuelles, sans détail de crise ni récit spectaculaire, toujours reliées à l'outil de la séquence. Les participants ne sont jamais invités à témoigner en retour.

Mesurer l'effet à 3 mois

Copenhagen Burnout Inventory, échelle d'épuisement personnel (Kristensen et al., 2005), au départ et à 3 mois, complétée par le suivi des vraies coupures tenues. Test PSS-10 en complément, commun à la Méthode Signal.

Bien choisir

Rythme durable porte sur l'énergie et la récupération sur l'année (plan d'énergie). Le repérage des signaux de stress relève de Stress du dirigeant ; l'organisation de la semaine, d'Organisation du dirigeant.

Références

1. McEwen B. S., 1998, « Protective and damaging effects of stress mediators », New England Journal of Medicine, 338(3), 171-179.
2. Sonnentag S., 2012, « Psychological detachment from work during leisure time: the benefits of mentally disengaging from work », Current Directions in Psychological Science, 21(2), 114-118.
3. Sonnentag S., Fritz C., 2007, « The Recovery Experience Questionnaire », Journal of Occupational Health Psychology, 12(3), 204-221.
4. Albulescu P. et al., 2022, « "Give me a break!" A systematic review and meta-analysis on the efficacy of micro-breaks for increasing well-being and performance », PLOS ONE, 17(8), e0272460.
5. Yoo S.-S., Gujar N., Hu P., Jolesz F. A., Walker M. P., 2007, « The human emotional brain without sleep: a prefrontal amygdala disconnect », Current Biology, 17(20), R877-R878.
6. Kristensen T. S., Borritz M., Villadsen E., Christensen K. B., 2005, « The Copenhagen Burnout Inventory: a new tool for the assessment of burnout », Work & Stress, 19(3), 192-207.

OBJECTIFS ET ÉVALUATIONS

Où chaque objectif est travaillé et vérifié

OBJECTIF	SÉQUENCES	ÉVALUATION	CRITÈRE D'ATTEINTE
Expliquer les mécanismes de la fatigue et de la récupération Pédagogique	S1, S2	Quiz de compréhension (S2) ; quiz final	Quiz final ≥ 14/20
Identifier ses rythmes et ses signaux d'épuisement Pédagogique	S3, S4	Carte de ses rythmes et signaux d'épuisement vérifiée sur grille (6 critères)	Validée : 12/18, sans 0 aux critères éliminatoires
Construire un plan d'énergie hebdomadaire Pédagogique	S5, S6	Plan d'énergie rédigé, vérifié par le formateur	Plan d'énergie complet : rythmes, routines de récupération, ajustements de charge sur 3 mois
Protéger son sommeil et ses temps de coupure Opérationnel	S6, S9	Mise en situation 1 (une période de rush) ; retour d'expérience à J+30	Mise en situation 1 validée : 12/18
Ajuster sa charge à son niveau d'énergie Opérationnel	S6, S10	Mise en situation 2 (renégocier une échéance) ; bilan à J+90	Mise en situation 2 validée : 12/18
Planifier ses temps de récupération autour des pics de l'année Opérationnel	S7, S8	Évaluation finale : présentation du plan d'énergie sur grille (3 blocs)	24/36, au moins 6/12 par bloc

Calendrier des évaluations

MOMENT	OUTIL	SEUIL
Avant (J-10 à J-3)	Questionnaire de positionnement, échelle d'épuisement personnel du Copenhagen Burnout Inventory et test PSS-10	Diagnostique et mesure de départ, sans seuil
DJ1 · S2	Quiz de compréhension (10 questions)	Formatif, repère 7/10
DJ2 · S4	Carte de ses rythmes et signaux d'épuisement sur grille (6 critères)	12/18, sans 0 aux critères éliminatoires
DJ3 · S6	Mises en situation 1 et 2 sur grille d'observation (6 critères)	12/18 chacune, sans 0 aux critères éliminatoires
DJ4 · S8	Quiz final (20 questions, sur 20 points)	Acquis ≥ 14/20
DJ4 · S8	Évaluation finale : plan d'énergie sur grille (3 blocs)	24/36, au moins 6/12 par bloc
DJ4 · S8	Autoévaluation de sortie et questionnaire de satisfaction	Sans seuil
J+30 · S9	Retour d'expérience structuré sur l'usage du plan d'énergie	Mesure du transfert, sans seuil
J+90 · S10	Copenhagen Burnout Inventory et test PSS-10 à 3 mois, questionnaire à froid	Mesure de l'évolution, sans seuil

Une compétence est acquise lorsque sa preuve principale est atteinte et que le quiz final est d'au moins 10/20. L'autoévaluation, le Copenhagen Burnout Inventory et le test PSS-10 complètent le dispositif mais ne sont jamais utilisés seuls pour statuer. Toute compétence en cours d'acquisition donne lieu à un objectif de consolidation, repris lors des classes à distance.

CLÔTURE, ÉVALUATION ET SUIVI

La dernière séquence et les 90 jours qui suivent

Demi-journée 4, de 11h00 à 12h30

11h00	**Quiz final**	20 questions sur l'ensemble des modules ; acquis à 14/20.
11h30	**Présentation du plan d'énergie**	Évaluée sur grille en trois blocs : 24/36, au moins 6/12 par bloc.
12h15	**Clôture**	Autoévaluation de sortie, questionnaire de satisfaction, émargement, dates des classes à distance.

Après la formation

J+30	Classe à distance de 2 heures : retour d'expérience et plan d'énergie, version 2.
J+90	Classe à distance de 2 heures : copenhagen Burnout Inventory et test PSS-10 à 3 mois, questionnaire à froid, bilan et objectifs de consolidation.
Ensuite	En option, hors convention : Signal Veille, avec une Bulle de Recul par semaine (les saisons 2 et 4 prolongent cette formation), une heure par mois en visio, la météo de la semaine et un cercle de pairs.

Traces conservées

- Feuilles d'émargement signées par demi-journée et par classe à distance
- Grilles de la carte de ses rythmes et signaux d'épuisement, des mises en situation et de l'évaluation finale ; quiz corrigés
- Mesures CBI et PSS-10 de départ et à 3 mois, conservées de façon confidentielle
- Fiche de synthèse des acquis par compétence (acquis, en cours, non acquis)
- Attestation de fin de formation et certificat de réalisation
- Questionnaires de satisfaction à chaud et à froid

Nos indicateurs de résultats

Réussite — À venir
Stagiaires ayant validé les acquis, sur le nombre de stagiaires évalués

Satisfaction — À venir
Stagiaires satisfaits ou très satisfaits, sur le nombre de répondants

Assiduité — À venir
Heures suivies, sur le nombre d'heures prévues

Nouvelle formation : les indicateurs seront publiés après la première session, puis mis à jour après chaque session.

Document mis à jour le 26 octobre 2026.
MENTAE – 70 avenue du 8 Mai 1945, 86000 Poitiers – SIRET 992 839 878 00020 – RCS Poitiers – NAF 70.22Z
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 75860241186 auprès du préfet de la région Nouvelle-Aquitaine. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.
Formation exonérée de TVA (article 261-4-4° a du CGI) – TVA intracommunautaire FR10992839878
06 10 74 90 78 – contact@mentae.fr – mentae.fr